

স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

দন্তযুক্ত উপদেশঃ

ভালো মৌখিক যত্ন = দন্ত
জনিত কঠিন রোগ এর
ঝুঁকি কমিয়ে দেয়।

- নিয়মিত প্রত্যেক বছর দন্ত চিকিৎসক কে
দেখান।
- চিনি জাতীয় পানীয় বা খাদ্য খাওয়া কমাতে হবে।



ভালো ভাবে দন্ত মাজনের নিত্যকর্মঃ

- প্রত্যেকদিন দুইবার দন্ত মাজন করতে হবে।
- অন্তত দুই মিনিট ধরে ফ্লুরাইড আছে এমন দাঁতের মলম দিয়ে দাঁত মাজতে হবে।
- নরম ব্রাশ ব্যবহার করতে হবে (৩ মাস পর পর ব্রাশ পাল্টাতে হবে)
- প্রত্যেকবার খাবারের পর মুখ কুলি করতে হবে।
- জিহ্বাও প্রত্যেকদিন ব্রাশ করতে হবে।



মাঁড়ির রোগ এর জন্য দেখতে হবেঃ

- লাল, ফুলে যাওয়া বা নরম মাঁড়ি
- মাঁড়ি থেকে রক্ত পড়া।
- মুখে দুর্গন্ধ বা মুখে বাজে স্বাদ পাওয়া।
- মাঁড়ি যদি সংক্রমিত হয় বা মুখে ব্যথা করে তাহলে তৎক্ষণাৎ দাঁতের চিকিৎসকের কাছে যেতে হবে।

নিম্নে কিছু ঠিকানা সহ দাঁতের ক্লিনিক এ বুকিং দিতে পারো:

HealthServe Dental Clinic (by appointment only)

1 Lorong 23 Geylang, #01-07, Building 4

Singapore 388352

For dental appointment booking and enquiry: 3157 4458

মানসিক চাপ? শরীরে ব্যাথা? সাহায্য লাগবে?

যখন তখন **HealthServe** এ কল করতে পারবেন: 3129 5000 (24-hour helpline)

<https://help.healthserve.org.sg/>

Saint Andrew's Migrant Worker Medical Centre

27 Penjuru Walk, #01-24

Penjuru Recreation Centre

Singapore 608538

দাঁতের ব্যাপারে জানতে হলে: +65 8798 0051 (শুধু হোয়াটস্যাপ)

Proudly presented by:



**MINISTRY OF
MANPOWER**



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

সূত্র:

1. "Good Oral Health, Lesser Risk of Chronic Diseases". HealthXchange, SingHealth. 2021
2. "Oral Hygiene: Tips for Clean Teeth", HealthXchange, SingHealth. 2021

